

UDHËZUES PËR MËNYRËN E KRIJIMIT TË HAPËSIRËS TUAJ TË SIGURTË

Për kë është ky udhëzues?

Ky udhëzues është për gratë që jetojnë në MB dhe që janë refugjate, azilkërkuese ose të mbijetuara të trafikimit të cilat shfaqin interes për krijimin e hapësirave të sigurta për gratë e tjera në komunitetet e tyre në mënyrë që të takohen dhe të mbështesin njëra-tjetrën.

Pse e kemi këtë udhëzues?

Ne duam të ndihmojmë fuqizimin e grave që kanë kërkuar strehim në MB dhe që mund të kenë përjetuar trauma fizike, emocionale ose psikologjike për shkak të gjinisë ose orientimit të tyre seksual.

Është e rëndësishme që të mbijetuarat të kenë një vend ku të mund të kenë akses (të drejtë hyrjeje) që iu ofron mbështetje dhe informacion në siguri të plotë dhe pa paragjykim. Ky udhëzues është krijuar për të fuqizuar gratë refugjate dhe azilkërkuese dhe të mbijetuarat e trafikimit për të krijuar hapësirat e tyre të sigurta dhe për të kapërcyer dhe menaxhuar traumat e tyre.

Çfarë është një hapësirë e sigurt?

Një hapësirë e sigurt është një strehëz që krijohet nga dhe për çdo grup të marginalizuar që ndjen nevojën të ndajë përvojat dhe të marrë mbështetje. Këto hapësira mund të jenë formale ose joformale, online (në internet) ose në jetën reale ku anëtarët mund të ndihen të sigurt se nuk do të ekspozohen ndaj paragjytimeve, frikës, abuzimit ose dhunës.

Një hapësirë e sigurt mund të jetë një vend ku mund të diskutohet për traumat ose përvojat tuaja, ose thjesht mund të jetë një vend ku ju bëheni pjesë e grupit me të tjerët dhe duke u ndjerë të lirë nga e keqja. Të folurit për traumën nuk duhet të jetë fokusi kryesor. Për shembull, mund të jetë një takim me miqtë tuaj për të bërë një aktivitet të caktuar si pikturë, qepje, kërcim ose gatim.

Pse duhet të krijoj një hapësirë të sigurt?

- Për të ndarë përvojat dhe sfidat me gra të tjera që kanë kaluar ose po kalojnë diçka të ngjashme
- Për të bërë miq, për të krijuar komunitete dhe rrjete mbështetëse
- Për të pakësuar shkallën e izolimit
- Për të krijuar një hapësirë për të tjerët që mund të kenë nevojë për mbështetje
- Për t'u shëruar dhe për të ndihmuar të tjerët të shërohen

Ju mund të keni pasur disa përvoja shumë të vështira në të kaluarën tuaj ose mund të jeni duke u përballur me disa sfida shumë të vështira për momentin. Mund të ndiheni të trishtuar, të vetmuar, të

shqetësuar dhe të frikësuar. Mund të mos ndiheni kështu gjatë gjithë kohës, por ndonjëherë ajo që keni përjetuar në të shkuarën ose ajo që po përjetoni aktualisht mund të ndikojë në jetën tuaj të përditshme.

Një hapësirë e sigurt mund të jetë e dobishme nëse ndiheni kështu. Mund t'ju lejojë të ndërtoni rrjete sociale dhe të argëtohen me vetveten. Mund të jetë një mënyrë e rëndësishme për t'u lidhur me njerëzit dhe mund të jetë një hapësirë shëruese nëse keni përjetuar trauma.

Për këtë arsye, mund të dëshironi të mendoni për krijimin e një hapësire të sigurt për ju dhe miqtë tuaj ose për ju dhe komunitetin tuaj. Ndonjëherë, thjesht qenia pjesë e një grupi duke u takuar me të tjerët rregullisht në një mjedis ku ndiheni rehat mund të jetë një burim i rëndësishëm për të menaxhuar traumën tuaj. Kjo mund të ndihmojë në procesin e shërimit.

Shembuj të një hapësire të sigurt

Një shembull i një hapësire të sigurt mund të jetë:

- 5 miq që vizitojnë një park lokal çdo të mërkurë në orën 1 pasdite për të ndarë ëmbëlsirat e ndryshme që ka gatuar secili prej tyre.
- 10 njerëz në komunitet që përdorin një dhomë në një vend fetar lokal adhurimi çdo të shtunë në orën 10 paadite për të diskutuar mbi një libër që po lexojnë.
- 4 miq që mblidhen për të mësuar anglisht. Ata takohen në një kafene lokale dhe flasin me njëri-tjetrin në anglisht për një orë të martave dhe të enjteve pasdite.

Si krijohet një hapësirë të sigurt?

Mund të jetë e vështirë të dini se ku duhet filluar për krijimin e një hapësire të sigurt. Sidomos në rast se keni burime të kufizuara. Për të filluar krijimin e një hapësire të sigurt, përpikuni t'u jepni përgjigje disa prej këtyre pyetjeve fillestare.

Pse?

Mendoni rreth faktit se përse dëshironi të keni një hapësirë të sigurt dhe cili është qëllimi i përgjithshëm i hapësirës së sigurt.

Kjo mund t'ju ndihmojë realisht që të organizoni mendimet tuaja dhe t'ju ndihmojë të vendosni se si të procedoni për hapat e ardhshëm.

Për shembull, kë dëshironi që hapësira e sigurt të ndihmojë? Dëshironi të bashkoni miq që kanë përjetuar trauma? Dëshironi të bashkoni anëtarët e komunitetit tuaj?

Çfarë?

Për të filluar krijimin e një hapësire të sigurt, mund të jetë e dobishme të gjeni një aktivitet për të gjithë ata që marrin pjesë ose të mendoni një shkak për takimin. Për shembull:

- Një klub librash
- Një aktivitet sportiv në ambiente të mbyllura (p.sh. duke bërë klasa yoga në internet së bashku)
- Një aktivitet sportiv në natyrë (p.sh. vrapim)
- Ushqimi (p.sh. të gjithë duke gatuar ushqimet e tyre të preferuara dhe duke shijuar një vakt së bashku)
- Një klub lojërash (p.sh. shah, lojëra me fjalë)
- Një grup bashkëbisedimi ku të diskutohet për sfidat dhe shqetësimet tuaja në një grup

Nëse zgjidhni një aktivitet të caktuar, mendoni se cili do ta drejtojë aktivitetin dhe si mund të siguroheni që ai të mund të jetë i përballeshëm dhe gjithëpërfshirës për të gjithë pjesëmarrësit.

Aktivitete të thjeshta dhe të përballeshme që mund të bëhen nga ju përfshijnë:

- Mbledhja e grave dhe nxitja e tyre për të shkruar (ku është e mundur) ose për të treguar një nga momentet, përvojat ose kujtimet e tyre të preferuara
- Loja me lojëra me letra
- Vajtja për një shëtitje së bashku në park
-

Ku?

Mendoni për gjetjen e një vendi. Kjo shpesh mund të jetë pjesa më e vështirë e krijimit të një hapësire të sigurt. Për të mësuar rreth ambienteve ose hapësirave të brendshme pa pagesë që mund të merren me qera në zonën tuaj, provoni të:

- Kontaktoni me këshillin tuaj lokal
- Kontaktoni një bibliotekë lokale
- Kontaktoni me një shkollë lokale
- Kontaktoni me një orhanizatë bamirëse lokale. Në veçanti, Grupi juaj i strehëzës lokale të qytetit mund të jetë një vend i mirë si fillim (<https://data.cityofsanctuary.org/groups/list>)
- Kontaktoni me një biznes lokal si p.sh. një restorant.

Nëse jeni tashmë vullnetar për një organizatë ose nëse jeni duke punuar diku, mund të jetë një ide e mirë t'u drejtoheni njerëzve për të cilët punoni për të parë nëse ata mund t'ju ofrojnë një hapësirë pa pagesë. Ose mund t'i drejtoheni një biznesi ose një organizate vendase dhe të ofroni të kryeni punë vullnetare për ta në këmbim të përdorimit të hapësirës së tyre pa pagesë.

Kur t'i kontaktoni ata, ju duhet t'u:

1. Tregoni atyre se çfarë doni të bëni dhe pse. Shpjegoni pse është e rëndësishme për ju që të krijoni këtë hapësirë të sigurt dhe kë dëshironi të ndihmoni.
2. Tregoni atyre për sa kohë do t'ju duhet hapësira dhe sa shpesh do t'ju duhet.
3. Tregoni atyre sa njerëz do të marrin pjesë dhe jepni një ide se kush do të marrë pjesë p.sh. gratë refugjate.
4. Tregoni atyre se çfarë aktivitete do të zhvillohen në këtë hapësirë.

Ju mund të shpjegoni gjithashtu se keni burime të kufizuara të ardhurash, por që synoni të ndihmoni komunitetin tuaj lokal dhe të pyesni nëse ata mund të ofrojnë një hapësirë fizike pa pagesë.

Është e rëndësishme të mendoni për një vend ku njerëzit e kanë të lehtë të shkojnë.

Shpesh është më mirë që një hapësirë e sigurt të jetë jashtë shtëpive të njerëzve pasi shtëpia nuk është gjithmonë një hapësirë e sigurt për të gjithë. Të qenit jashtë shtëpisë mund të jetë gjithashtu e dobishme, pasi u jep njerëzve mundësinë të mendojnë për gjëra jashtë jetës së tyre të përditshme. Por, nëse nuk mund të gjeni një hapësirë fizike, mund të mendoni edhe nëse mund ta bëni atë nga distanca përmes Zoom ose me anë të një aplikacioni si p.sh WhatsApp.

Instrumentet online (në internet) mund të jenë gjithashtu të dobishme në mënyrë që ju të mund të qëndroni në kontakt me personat që marrin pjesë në hapësirën tuaj të sigurt ndërmjet takimeve.

cilët?

Kujt i adresohet hapësira juaj? A është për ju dhe miqtë tuaj? Sa veta do të ftoni? Mbani në mend se sa më shumë njerëz të marrin pjesë, aq më i madh duhet të jetë vendi i takimit në dispozicion.

Duke qenë se një hapësirë e sigurt duhet të jetë në radhë të parë një vend që iu bën të ndiheni rehat, përpiquni të siguroheni që njerëzit që ftoni të jenë persona me të cilët të gjithë pjesëmarrësit do të

ndiheshin të qetë gjatë komunikimit. Për shembull, nëse po krijoni një grup për gratë që kanë përjetuar dhunë në familje ose dhunë nga partneri i tyre intim, mund të jetë e rëndësishme që grupi të jetë vetëm për gratë.

Gjithashtu, mendoni se çfarë do të ndodhë nëse dikush tjetër dëshiron të bashkohet me grupin ose një anëtar dëshiron të sjellë një mik. Nëse keni numër të kufizuar, mund të lindë nevoja t'u shpjegoni këtë atyre që marrin pjesë.

Ju mund t'i njoftoni njerëzit për hapësirën e sigurt në mënyra të ndryshme:

- Gojarisht, duke folur me miqtë dhe duke u thënë atyre t'u tregojnë miqve të tyre.

- Me anë të vendosjes së posterave. Për shembull, mund të vendosni postera në një grup nënash dhe foshnjash ose në mjedise të tjera ku mund të mblidhen njerëzit që mund të kenë nevojë për një hapësirë të sigurt.

- U tregoni organizatave të tjera, enteve bamirëse, grupeve fetare ose shërbimeve përkatëse për atë që po bëni dhe kërkoni atyre t'u tregojnë të tjerëve që mund të jenë të interesuar.

-Përmes rrjeteve sociale ose grupeve të WhatsApp.

Kur?

Mendoni rreth faktit se kur dëshironi ta hapni hapësirën tuaj të sigurt.

Në varësi të atyre që po ftoni, merrni parasysh nëse ata kanë fëmijë ose janë në marrëdhënie pune. Nëse ata kanë fëmijë në shkollë, ndoshta koha e duhur duhet të jetë gjatë orarit të shkollës. Nëse ata janë duke punuar, ndoshta fundjavat janë koha më e mirë për takim.

Duke qenë se shumë gra mund të kenë fëmijë, mendoni nëse është e mundur që edhe fëmijët e vegjël të jenë prezent në hapësirën e sigurt. Disa gra mund të mos ndihen të afta të flasin lirshëm ose të shpërqendrohen gjatë kohës kur fëmijët janë përreth. Mendoni për opsione për kujdesin ndaj fëmijëve, si p.sh. hapësira për çerdhe në vendtakim. Mund të nevojiten financime për të paguar punonjësit e çerdes ose për të bërë një rotacion vullnetar të anëtarëve të grupit, të cilët mund të angazhohen me radhë për t'u kujdesur për fëmijët, duke i dhënë të gjithëve një mundësi për të qenë pjesë e hapësirës.

Gjera të rëndësishme për të menduar

Rregullat

Dakortësimi për rregullat apo për një kod sjelljeje lidhur me hapësirën tuaj do të rrisë ndjenjën e sigurisë për të gjithë anëtarët e grupit dhe do ta bëjë të qartë se çfarë pritet nga të gjithë. Rregullat mund të vendosen përmes një diskutimi me të gjithë anëtarët në fillim të mbledhjes së grupit dhe duhet të rishikohen rregullisht për t'u siguruar se të gjithë janë vazhdimisht të kënaqur me to. Ju mund të zbuloni se ka rregulla që duhet të ndryshohen dhe të përshtaten me kalimin e kohës për t'u siguruar që këto të fundit i përmbushin ende nevojat e hapësirës së sigurt.

- Respektoni opinionet e të tjerëve
- Respektoni dallimet e të tjerëve
- Mos diskriminoni në bazë të racës, fesë, klasës shoqërore, orientimit seksual ose gjinor ose bazuar në ndonjë karakteristikë tjetër
- Dëgjoni të tjerët dhe mos flisni për njerëzit e tjerë
- Jepini të gjithëve mundësinë për të folur nëse duan
- Konfidencialiteti. Nëse dikush ndan diçka private, ajo nuk duhet t'i thuhet askujt tjetër
- Veproni me edukatë dhe mirësi
- Argëtohuni

Të qenurit mirë

Kujdesi për mirëqenien e vetvetes dhe të njëri-tjetrit është një pjesë e rëndësishme e krijimit të një hapësire të sigurt. Nëse hapësira juaj e sigurt përfshin diskutimin e temave të vështira dhe të dhimbshme për t'u kujtuar, sigurohuni që t'i keni parapërgatitur njerëzit që do vijnë në takim në mënyrë që ata të dinë se mund të ketë tema për të cilat është e vështirë të diskutohet. Sigurohuni që ata e dinë se mund të ikin nga hapësira e sigurt në çdo moment nëse bëhet shumë e vështirë për ta që të përfshihen në këto biseda.

Këshilla për t'u kujdesur për mirëqenien në hapësira të sigurta:

- Keni në dispozicion një tërësi burimesh me detaje kontakti të refugjatëve, këshilltarëve dhe organizatave në rast se dikush ka nevojë për ndihmë. Për shembull, ata mund t'i telefonojnë samaritanët në 116 123 (<https://ëëë.samaritans.org/hoë-ëe-can-help/contact-samaritan/>).

- Nisni çdo seancë takimi në grup me një ushtrim 'Kontrolli'. Kjo nënkupton se ju kaloni me radhë secilin pjesëtar të grupit dhe i jepni çdo personi një mundësi për të thënë se si ndihet sot. Kjo mund të jetë edhe përdorimi i një fjale ose ngjyre të vetme për të përshkruar gjendjen shpirtërore ose mund të jetë shumë e gjatë ose shumë e shkurtër sipas dëshirës tuaj. (referojuni Shtojcës 1)

- Ndërtoni ushtrime të vetëdijes ose relaksimit në çdo séance takimi. Këto mund të jenë energjike (ndonjëherë përdoren në fillim) si lëvizja ose të kënduarit. Ose më shumë një aktivitet relaksues, si meditimi në karrige ose ushtrime të frymëmarrjes së thellë (ndonjëherë të përdorura në fund të seancës). (referojuni Shtojcës 2)

- Përdorni ushtrimet e "thyersit të akullit" për të ndihmuar në prezantimin e anëtarëve të rinj të grupit me të gjithë ose gjatë kohës që anëtarët e grupit janë ende duke u njohur me njëri-tjetrin. Kjo mund të nënkuptojë krijimin e çifteve mes tyre, intervistimin e njëri-tjetrit dhe prezantimin e partnerit tuaj në grup ose në aktivitete të tjera për ndërtimin e ekipit. (Referojuni Shtojcës 3)

Aksesi (e drejta e hyrjes)

Hapësirat e sigurta shpesh kërkojnë një nivel të caktuar aksesi të kontrolluar për t'i bërë pjesëmarrësit të ndihen me vetëbesim por edhe të sigurt, për shembull, duke mos lejuar pjesëmarrjen e meshkujve cisgjnorë. Por, është gjithashtu e rëndësishme të bëhet e mundur që gratë të mos përjashtohen në bazë të besimit, racës, klasës social-ekonomike të cilës i përkasin dhe orientimit seksual apo gjinor.

Mendoni për gjërat që mund ta ndalojnë dikë të hyjë në këtë hapësirë. Nëse vendi ku mbahet takimi është në një ndërtesë fetare, a do të pengonte kjo pjesëmarrjen e njerëzve që iu përkasin besimeve të tjera fetare? A do ta dinte një anëtar i komunitetit LGBTQI se do të ishte i mirëpritur në grup vetëm duke parë posterin? A do të mund të hynte lehtësisht një përdorues i karriges me rrota në hapësirë? Mendoni për të gjithë njerëzit e ndryshëm që mund të dëshirojnë të marrin pjesë dhe cilët faktorë mund t'i pengojnë ata të marrin pjesë. Nëse nuk jeni të sigurt – i pyesni ata!

Rolet

Për të ndihmuar në mbarëvajtjen e hapësirës së sigurt, është e nevojshme t'u caktoni role specifike njerëzve të ndryshëm të përfshirë në të. Për shembull -një person i cili është përgjegjës për rezervimin e vendit të takimit dhe për shpërndarjen e pijeve freskuese, një tjetër që merret me informimin e njerëzve lidhur me atë që po ndodh dhe kur, dhe një person tjetër për të menaxhuar seancat ose 'drejtimin'.

Rolet e ndryshme mund të ndryshojnë ose të pësojnë 'rotacion' nëse të gjithë preferojnë të kenë radhën e tyre ose mund të qëndrojnë të pandryshuar pra të njëjtë për një periudhë të caktuar kohe.

Edhe struktura e grupit ia vlen të merret në konsideratë. A preferoni të zgjidhni një drejtues që është në gjendje të menaxhojë gjërat dhe të marrë vendime për të gjithë të tjerët për një periudhë të caktuar kohe, përpara se të zgjidhet një tjetër apo keni një strukturë "të sheshtë" ku çdo vendim merret si grup pas një diskutimi? Është e nevojshme të caktoni rolet dhe strukturën e grupit që në fillim, krahas rregullave dhe ta shkruani këtë diku, në mënyrë që të gjithë të jenë në gjendje t'i referohen kësaj (duke u lidhur në një grup Whatsapp ose duke përdorur dokumentet e Google).

Mbledhja e fondeve

Ju mund të specifikoni se keni nevojë për fonde shtesë për hapësirën tuaj të sigurt. Nëse keni një ide për një hapësirë të sigurt, mund të merrni në konsideratë t'i drejtoheni një biznesi ose organizate lokale për të ndihmuar me financimin.

Nëse zgjidhni t'i kërkoni një biznesi ose një organizate ndihmë me para, duhet të siguroheni paraprakisht që t'u:

1. Tregoni atyre se çfarë doni të bëni dhe arsyet pse e bëni. Shpjegoni pse është e rëndësishme për ju që të krijoni këtë hapësirë të sigurt.
2. Tregoni atyre se cilët njerëz do të ndihmoni.
3. Tregoni atyre sa të pranishëm do të ketë në takime
4. Tregoni atyre se çfarë aktivitete do të zhvillohen.
5. Tregoni atyre shumën për të cilën keni nevojë dhe si do t'i shpenzoni. Jini specifik. Për shembull, 50 paund në muaj duhet të shpenzohen për udhëtime për pjesëmarrësit.
6. Raportoni përsëri te personi që ju jep paratë, në mënyrë ideale do të ishte me shkrim duke shpjeguar se për çfarë i keni shpenzuar paratë dhe kë keni ndihmuar.

Shtojca 1 – Kontrollimi me paketën e instrumentave të kontrollit

Kontrolli i ngjyrave

Ky aktivitet inkurajon njerëzit që bëjnë pjesë në grupin tuaj të kontrollojnë me vetveten dhe të lidhen me njëri tjetrin duke shprehur mënyrën se si ndihen. Kjo ju ndihmon, si njerëz që e bëjnë më të lehtë punën në grup, të kuptoni se si ndihen të pranishmit dhe t'u ofroni atyre mbështetje.

1. Shpjegojuni pjesëmarrësve/ të pranishmëve se ky aktivitet i ndihmon ata të kontrollojnë vetveten dhe të lidhen me njëri tjetrin duke shprehur mënyrën se si ndihen.
2. Kërkojuni të pranishmëve të mbyllin sytë, nëse ndihen rehat.
3. Kërkojuni të bëjnë një frymëmarrje të thellë dhe të fokusohen në frymëmarrjen e tyre.
4. Kërkojuni atyre të përqëndrohen 30 sekonda për të menduar se si ndihen sot – sigurohuni që të keni kohë 30 sekonda.
5. Me përfundimin e kohës prej 30 sekondash, kërkojuni të mendojnë për një ngjyrë. Shpjegojuni se ndonjëherë të menduarit e ndjenjave dhe emocioneve tona në terma të një ngjyre na ndihmon të kuptojmë se si ndihemi. Për shembull, nëse ndiheni të emocionuar, mund të mendoni për një të verdhë të shndritshme! Nëse ndiheni të lodhur, mund të mendoni për një gri.
6. Kërkojuni të gjithëve të përqëndrohen 30 sekonda për të menduar për një ngjyrë që lidhet me mënyrën se si ndihen sot – sigurohuni që të keni kohë 30 sekonda.
7. Me përfundimin e kohës prej 30 sekondash, kërkojuni të gjithëve të hapin sytë.
8. Ftojini pjesëmarrësit të ndajnë ngjyrën dhe ndjenjën që kanë menduar, nëse munden dhe ndihen mirë duke e bërë këtë.
9. Inkurajojini të shpjegojnë pse kanë zgjedhur këtë ngjyrë.

Ky aktivitet i fton njerëzit të mendojnë se si ndihen, ndaj sigurohuni që të kontrolloni çdo pjesëmarrës/ të pranishëm që mendoni se ka nevojë!

Kontrolli i motit

Të gjithë në grup ka radhën e tij për të dhënë një raportim moti të javës së tyre, duke iu përgjigjur pyetjes - "si ishte moti në jetën tuaj këtë javë"?

Për shembull: 'java ime filloi me stuhi të forta siç e kisha raportuar këtë javë dhe u ndjeva shumë në ankth për këtë, por të martën dielli doli kur takova një mik për të bërë një piknik në park" apo "Java ime filloi me re të rënda pasi ndihesha shumë i dëshpëruar dhe kisha probleme me gjumin, por retë u shpërndanë të mërkurën pas një gjumi vërtet të mirë gjatë natës."

Shtojca 2 - Paketa e mjeteve për relaksim dhe vëmendje¹

Numërimi mbrapsht deri në pesë

Kjo konsiderohet një mënyrë e mjaft e mirë për të rifituar fokusin dhe për ta vendosur mendjen tuaj në një gjendje të vetëdijshme dhe pranuese. Kërkojuni njerëzve të shkruajnë ose të thonë me zë të lartë përgjigjet për sa më poshtë vijon:

- 5 gjëra që mund të shihni
- 4 gjëra që mund të prekni
- 3 gjëra që mund të dëgjoni
- 2 gjëra që mund të nuhasni
- 1 gjë që mund të prekni

Ecje e ndërgjegjshme

Gjeni një park afër ose hapësirë të gjelbër për të ecur vërdallë. Drejuesi i aktivitetit e inkurajon grupin të ecë në heshtje dhe t'u kushtojë vëmendje gjërave që normalisht nuk do t'i vërenin. Në vend që të shikojnë përreth dhe të shohin një pemë, ose një shenjë ose një person, grupi inxitet të mendojë për: ngjyrat dhe format, dritën dhe errësinë, tingujt dhe aromat, teksturat dhe ndjesitë në lëkurën e tyre gjatë kohës që ata lëvizin. Kjo ndihmon për t'i rilidhur ata me trupin e tyre dhe për t'u përshtatur më shumë me mjedisin rrethues.

Shtojca 3 – Paketa e instrumenteve të thyersit të akullit

Njihuni me partnerin tuaj

Ky aktivitet i ndihmon njerëzit që bëjnë pjesë në grupin tuaj për t'u njohur me njëri-tjetrin.

1. Krijoni një rreth karrigesh dhe kërkojuni njerëzve të zënë një vend.
2. Ndajini të gjithë në çifte – sigurohuni që njerëzit në çifte të mos e kenë njohur njëri-tjetrin më parë.
3. Nxitini ata të njihen me njëri-tjetrin. Jepuni atyre 5 minuta në dispozicion për këtë:
 - a. Mësoni emrin e partnerit të tyre.
 - b. Mësoni një gjë që partnerit të tyre i pëlqen të bëjë.
 - c. Gjeni diçka për partnerin e tyre që atyre i pëlqen ose e admirojnë. Inkurajoni anëtarët që të mos zgjedhin diçka për pamjen e tyre fizike, por për karakterin e partnerit të tyre.
4. Shkoni tek çdo çift dhe kërkojuni që t'i paraqesin grupit atë që kanë mësuar për partnerin e tyre.

Të flasim për Respektin

Një mënyrë për të treguar respektin. Kjo është një temë e dobishme për diskutimet e ardhshme dhe arsyeja për këtë ushtrim është të vlerësojmë dhe të mësojmë nga këndvështrimet e njëri-tjetrit. Ne të

¹ Referojuni: Day, Susanna, *10 aktivitete të mirëqenies për konferenca*, 24 janar 2019, e disponueshme në: <https://conferences.bham.ac.uk/blog/10-wellbeing-activities-for-conferences/>

gjithë jemi të ndryshëm dhe është e rëndësishme të kuptojmë se çfarë mendojnë të tjerët dhe njëkohësisht të respektojmë pikëpamjet e njëri-tjetrit.

1. Në grupe të vogla, shpenzoni 5-10 minuta duke folur për respektin. Për shembull, çfarë do të thotë për ty të tregosh respekt ndaj të tjerëve dhe çfarë do të thotë për ty të tregojnë respekt të tjerët? Çfarë lloj veprimesh përdoren për të treguar respekt në kulturën tuaj?
2. Grupet e vogla duhet të mblidhen të gjithë së bashku dhe të bëjnë një diskutim të hapur rreth asaj që të gjithë kanë thënë.

Chat Show (Emisioni i bashkëbisedimit)

Një mënyrë për të prezantuar vetveten tek të tjerët.

1. Me një partner, një person duhet të pretendojë se është drejtues i emisionit chat (të bashkëbisedimit) dhe personi tjetër duhet të pretendojë të jetë i ftuari. Drejtuesi i emisionit chat (të bashkëbisedimit) duhet të bëjë pyetje dhe të zbulojë 3 fakte interesante lidhur me të ftuarin e tyre. Ndryshoni vendet dhe bëjeni përsëri.
2. Më pas, të gjithë duhet të mblidhen bashkë dhe secili person mund t'i tregojë grupit 3 faktet që ka mësuar për të ftuarin e tij. Mund të jetë një ide e mirë që radha në grup për këtë të jetë e rastësishme, në mënyrë që njerëzit të jenë më pak të vetëdijshëm për kohën e radhës së tyre dhe të mos kenë panik për këtë.